

Deliciosos Rollitos de Primavera de Shefali

Sirve: 2 Porciones

"Mi mamá adora los fideos y siempre está buscando cosas diferentes que vayan con ellos", recuerda Shefali. "Cuando encontramos la receta de rollitos de primavera, decidimos hacerlos. Resultó mejor de lo esperado y eran muy fáciles de hacer. La salsa de maní también fue un experimento que salió muy bien. Ahora comemos rollitos de primavera con salsa de maní a toda hora, ya sea para el almuerzo o la cena. A veces los acompañamos con fideos, junto con un vaso de leche".

Ingredientes

- 8 rondas de papel de arroz integral
- 1 zanahoria mediana, finamente picada
- 1 pepino mediano, finamente picado
- 1/2 taza tofu, finamente rebanado
- Para los rollitos de primavera:
- 1 taza lechuga rallada
- 1 taza brotes de soja
- 8 hojas de menta fresca (8 a 10 hojas)
- Para la salsa:
- 1/4 taza mantequilla de maní
- 1 cucharada agua caliente
- 1 cucharadita vinagre
- 1 cucharadita azúcar
- 1 cucharadita salsa de soja reducida en sodio

Preparación

1. Llene un plato de pastel con agua tibia. Sumerja 1 papel de arroz redondo en el agua hasta que este flexible, alrededor de unos 15 segundos, luego transfíralo a una



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	335	
Grasa total	18 g	28%
Proteínas	17 g	
Carbohidrato	33 g	11%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	3.5 g	18%
Sodio	552 mg	23%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

tabla para cortar.

2. Coloque un poco de zanahoria, pepino, tofu, lechuga y brotes de soja en el centro del papel de arroz redondo. Cada relleno deberá de ser de 2 cucharadas. Agregue una hoja de menta en la parte superior.

3. Doble la parte inferior de la envoltura sobre el relleno y luego doble ambos lados hacia el centro y enrolle la envoltura firmemente para formar un rollito de primavera. Transfiera el rollito de primavera a un plato y manténgalo cubierto con una toalla de papel húmeda

4. Repita lo mismo con el relleno y con las rondas de papel de arroz restantes.

Para la salsa:

1. En un tazón pequeño, bata la mantequilla de maní, agua caliente, vinagre, azúcar y salsa de soja. Agregue más agua caliente, si es necesario, hasta diluir la salsa con la consistencia deseada.

2. Sirva la salsa con los rollitos de primavera.

Notas

Estado: Massachusetts

Nombre del niño: Shefali Singh, 12

Rinde para 2 a 4 porciones

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook